Dietas hipocalóricas.

Cuáles son las dietas hipocalóricas, y algunas especias para mejorar su sabor.

Cuando la mayoría de la gente piensa acerca de las ***dietas hipocalóricas*** (***dietas bajas en calorías***) que piensan que carecen de sabor, pero en realidad estas dietas sólo significa hacer las comidas en las que se consumen 1200 calorías al día.



Las ***recetas bajas en calorías*** pueden ser deliciosas, dependiendo de cómo se preparen. Una ***dieta con calorías reducidas*** no significa que tenga que evitar los alimentos que le gustan, sólo significa que usted debe cambiar la forma de prepararlos.

La mayoría de nuestras comidas consisten de carne, almidón y verduras y mientras las preparemos de manera saludable y reducimos las porciones, estén seguros que ***perderemos peso***.

El uso de diferentes especias le puede añadir sabor a una comida sin añadir calorías. Por ejemplo las hojas de laurel van a agregar sabor a las sopas y guisos y también mejoran el sabor de cualquier carne.

El ajo o jengibre cuando se añade a la carne le dará un toque extra que despertará los sentidos. Otras especias que dan sabor a la carne, son el orégano, tomillo y salvia para nombrar unos pocos.

Cuando cocine carnes eligen carnes bajas en grasa y la sal que se utilice dependerá de si se está cocinando cordero, pollo o carne. Para realzar el sabor de cordero use la menta, el romero o canela, para el uso de pollo eneldo, jengibre o el apio y el sabor del pescado se mejora el eneldo, el jugo de limón o mostaza en polvo.

Las verduras son muy importantes en las ***dietas hipocalóricas***, ya que permiten comer tanto como quieran sin ninguna adición significativa de calorías.

Sin embargo recuerde que no debe dejarse llevar por la mantequilla en las verduras ya que esto perjudica el propósito. Judías verdes mejoran considerablemente el sabor con la adición de la albahaca, el ajo o la mejorana mientras que la calabaza se ha mejorado con la adición de cebolla, canela o nuez moscada.

No hay reglas duras y rápidas con respecto a las cuales la especia debe ir con un alimento en particular, experimenté con diferentes especias y averigüé cuál se adapta a su gusto personal.

Una parte importante de una buena ***dieta baja en calorías*** es mantener un estricto control sobre su consumo de azúcar. Los dulces son muy tentadores y saben estupendo, pero causan aumentar su nivel de azúcar en la sangre y a menos que haga ejercicio vigoroso todos los días, se van a ***almacenar en forma de grasa***.

Haz clíck para seguir leyendo este artículo.................